



¿Comes de tupper? ¿Por qué no cocinas un poco más y lo compartes?

Comer en compañía es una de las recomendaciones que los Dietistas-Nutricionistas damos como un factor clave en la alimentación saludable. Si esta compañía es “buena”, si la conversación entorno a la mesa es agradable, interesante y divertida pues el resultado será mucho mejor.

La iniciativa “[CoCooking](#)” llega para revolucionar las comidas en la empresa. A través de una plataforma podemos seleccionar con quien nos gustaría comer y, por supuesto, qué plato comer ese día.

A través de un sistema de puntos puedes organizarte toda la semana...Cocinando para 5 personas el plato que mejor te sale, te “ganas” 5 puntos, con lo que habrá 5 días que podrás ir al trabajo sin llevarte tu “tupper”.

Desde AIZEA recomendamos planificar el domingo el tipo de alimentos que quieres comer durante la semana para que no falte en tu dieta los principales grupos de alimentos: legumbres, pescados, verduras, carnes magras, etc. Con esta sencilla recomendación podrás tener la semana perfecta: buena comida, buena compañía y un menú equilibrado. Gracias a Albert Argilés por explicarnos de forma tan apasionada este proyecto en la Feria Alimentaria 2018.